

解决孩子从出生到12岁中的不良行为



种方法



〔美〕 斯蒂芬·W·加伯 玛丽娜·丹尼斯·加伯
罗宾·弗里德曼·斯皮茨曼 著
李海春 李海浪 邓小虹 译

江苏人民出版社

137910

G78/67

解决孩子从出生到12岁中的不良行为

1200种方法

宝
典
教
子

〔美〕斯蒂芬·W·加伯 玛丽娜·丹尼斯·加伯
罗宾·弗里德曼·斯皮茨曼 著
李海春 李海浪 邓小虹 译

江苏人民出版社

Copyright ©1996 by Frank J. Sulloway

©1998 中文简体字版专有权属江苏人民出版社

由 Villard Books, a division of Random House, Inc.

通过 Arts & Licensing International, Inc. 安排出版

书 名 教子宝典:解决孩子从出生到 12 岁中不良行为的 1200 种方法
著 者 [美]斯蒂芬·W·加伯
 玛丽娜·丹尼斯·加伯
 罗宾·弗里德曼·斯曼茨曼
译 者 李海春 李海浪 邓小虹
责任编辑 丁嫣霞
出版发行 江苏人民出版社
经 销 江苏省新华书店
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
印 刷 者 南京五四印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/20
印 张 24 插页 1
印 数 1—10170 册
字 数 400 千字
版 次 1998 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—01859—4/G·504
定 价 26.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

序

我们是由一名儿童心理学家、一名教育顾问和一名教师组成的工作小组，我们自己也都是父母。多年来，我们一直在各种机构中从事同父母和孩子打交道的工作，在私人诊所、学校和社区中帮助父母解决了孩子们的数百种行为问题。父母们碰到的问题复杂多样：从发脾气到顶嘴，从尿床到小偷小摸，从挑食、嫉妒到用头碰撞硬物，从早上起床磨磨蹭蹭到夜晚怕黑，从学习成绩不好到沉溺于幻想，从厌学到打架等等，等等，不一而足。在帮助父母解决问题的过程中，我们从亲身的工作经历、文献资料以及我们同其他同行共同工作得出的结论中总结了大量的经验，并且应用了上千种解决方法，纠正孩子的不良行为习惯。为了让更多的父母分享这些知识，我们三人合写了这部著作，我们相信这些简便易行的方法能够帮助人们在培养他们的孩子的好行为的同时，自己也成为充满爱心和享有威信的父母。

我们提供的不仅仅是理论。我们发现，尽管我们的解决方法是以坚实的理论 and 严谨的实证研究为基础的，但父母们需要的却是“拿来就能用”的东西。这就是说，他们要知道此时此刻如何对付孩子的不良行为，这些行为使家庭生活蒙上了一层阴影。总之，父母们想了解的是行之有效的解决孩子具体问题的办法。

每个父母都会在教育孩子和如何确定最佳教育方案方面遇到问题。就是我们这些研究儿童问题的专业人员，有时也感到对自己的孩子无能为力。向我们咨询的人身份各不相同，他们中间有医生、律师、电器工程师、商人、离异的和完整的家庭的父母、养父母和监护人等等。他们唯一的共同之处是他们都在为孩子感到担忧。

有一位心理学家向我们请教孩子晚上不愿意上床睡觉该怎么办。他对心理学的知识了如指掌,但他不知道怎样才能减轻他的孩子对黑夜的恐惧,使他能甜蜜地入睡。一对夫妇有四个孩子,其中一个孩子在学校表现不佳,在家里也不听大人管教。尽管他们同另外三个孩子的关系很融洽,但这并不能使他们的心情好一些。他们觉得在这个孩子面前自己是个失败者。这对夫妇需要的是精神放松,以及改进状况的具体指导。有一位儿子患有多动症的单身母亲,她为对付孩子的调皮捣蛋行为而大伤脑筋,她常常要为帮助儿子脱离危险的地方,包括从房顶上下来这类事情搞得精疲力尽。现在她和儿子的关系已经恶化到不是吼叫就是威胁。这些例子说明,父母们需要的是始终如一的原则和行之有效的策略,并在此基础上根据孩子的具体问题和性格特点制定出适当的解决方法。

我们的目的是为那些希望了解有关的知识、解决问题的办法,或仅仅是想知道如何对孩子提出切合实际的要求的父母提供实际的、具体的指导。

本书无须通读,读者可以直接根据目录快速查找到他所关心的问题 and 解决方法。同时,本书还告诉你在哪些情况下应该请专业人员为孩子治疗。由于每个孩子、父母及所处的环境各不相同,因此唯一“正确”的解决方法是不存在的。今天起作用的办法明天可能就失灵了。对老大行之有效的办法对老二可能毫无用处。因此,对孩子的每种行为问题我们都提供了若干种可供选择的解决方法。

我们在写这本书时尽可能把所有的儿童可能出现的问题都包括进去。一些父母看了我们最初的提纲,提出了许多建议,结果是这本书变得包罗万象。各章的题目反映了我们试图以日常行为为主线的写作意图。无论在家里还是外出,你随时可以发现孩子们的令人恼火、困惑不解和担忧的行为。这些心理行为问题或者使孩子的身心受折磨,或者令别人感到讨厌。

我们在第一、二章中提出了我们的基本教育思想,讨论了父母应采用的技巧和策略。因此,请你一定认真阅读前两章,然后就可以直接查找你想了解的问题了,你可以根据情况选用某几条方法。本书的编排体例将帮助你迅速得到必要的

知识背景、解决方法和解决问题的具体步骤。

本书为你提供了避免一时冲动的鲁莽行为而理智行事的方法。同时,本书也为你提供了充满信心地纠正孩子行为的可能性。这些方法已在数百名父母孩子身上起到作用,它们也能为你服务。

GOOD
BEHAVIOR

Stephen W. Garber, ph. D.
Marianne Daniels Garber, ph. D.
& Robyn Freedman Spizman

VILLARD BOOKS
New York 1989

目 录

序	1
第一章 改变儿童行为的步骤	1
第二章 管教儿童的基本技巧	7
怎样表扬	9
怎样置之不理	13
怎样“以不变应万变”	17
怎样进行奖励	17
怎样利用图表	22
怎样惩罚	26
怎样“排除在外”	30
怎样过度纠正	32
怎样对孩子讲话及怎样听孩子讲话	34
怎样教孩子放松	41
第三章 早晨的问题	51
早醒	52
贪睡	56
起床后不高兴	58
穿衣服磨磨蹭蹭	60

不肯吃早饭	64
不肯洗脸	66
不肯刷牙	67
乱扔衣物	69
第 四 章 夜晚的问题	72
不肯睡觉	74
爱醒	78
要和父母同床睡觉	80
要和哥哥、姐妹同床睡觉	83
梦游	84
说梦话	86
夜惊	86
做噩梦	87
第 五 章 白天的问题	89
不肯干家务活	90
不肯练习	95
看电视过多	100
迷恋游戏机	104
“我要、我要、我要”	105
健忘和丢东西	108
坐不住	111
不听话	114
“为什么,为什么,为什么?”	117
不爱整洁	119

不讲礼貌	123
到处乱涂乱画	126
叫不进来	128
第六章 婴儿及幼儿的问题	130
哭、哭、哭	132
爬出小床	135
乱摸乱咬东西	137
乱投东西	141
闹脾气	144
离不开父母	146
睡眠问题	151
离不开奶瓶	155
第七章 排泄问题	158
排便训练	159
尿床	167
大便失禁	174
白天尿裤子(遗尿症)	178
用手抓大便和随地小便	181
不肯用外面的厕所	184
第八章 发脾气及其他不良行为	187
屏气	188
发脾气	190
毁坏东西	199

骂人	204
说谎	207
要求过多的注意	212
不能接受“不”字	215
打断别人的讲话(或活动)	218
第九章 有关健康的问题	222
不肯洗澡和不肯洗头	223
不肯吃药	226
不肯戴眼镜	229
不能吞药片	231
挑食	233
装病	235
体重问题	238
厌食和贪食	245
姿势不端正	249
第十章 外出的问题	252
不能放弃依赖物	253
随意乱跑	256
离开院子或跑到街上	259
不肯主动讲话	262
在公共场所捣乱	264
第十一章 学习方面的问题	268
不愿意上学	269

不肯做家庭作业	273
与老师合不来	279
学习成绩过高或过低	282
容易泄气,不能经受压力	288
害怕考试	291
考试作弊	294
不良行为	297
沉溺于幻想	302
做作业粗心大意	304
不能执行指示	306
不能完成作业	311
不敢提问题和回答问题	313
学习低能	317
注意力涣散(伴有或不伴有多动症)	323

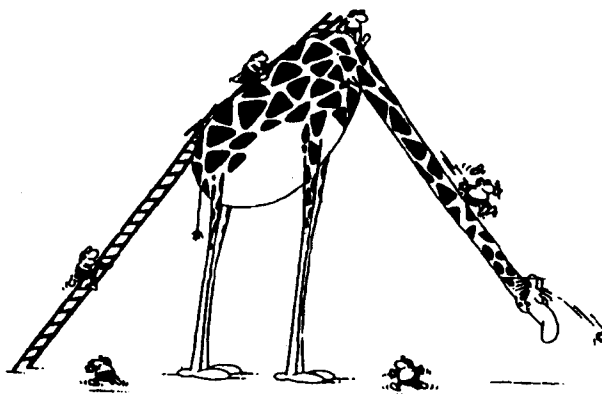
第十二章 神经性习惯	333
吮拇指	336
磨牙	340
口吃	342
咬指甲	346
抽搐	349
洁癖	351
揪头发	354
抠鼻子	357
用头撞墙和摇晃身体	358
弹响指关节	361
发出怪声	362

第十三章	与同伴和兄弟姐妹之间的问题	365
	争吵和打架	366
	啐人、打人和咬人	369
	被人欺负或过分敏感	371
	欺负人和取笑人	374
	不能交朋友和保持友谊	377
	兄弟姐妹之间的矛盾	382
	不肯分享	389
	屈服于同伴的压力	392
	输不得/赢不得	397
	吹牛自夸	399
第十四章	恐 惧	403
	害怕狗(猫)	408
	害怕昆虫	411
	害怕电闪雷鸣以及各种坏天气	413
	怕黑	415
	害怕声响	418
	怕登高	420
	独居恐惧症	422
	怕死	425
	害怕打针和去医院	428
	害怕乘汽车或飞机	432
	害怕强盗和绑架者	435
	害怕当众讲话	439

害怕离开家睡觉	443
害怕聚会	446
怕水	448
第十五章 特殊的行为问题	452
偷窃	453
玩火	457
当众手淫和做性游戏	459
译后记	464

第一章

改变儿童行为的步骤



世界上没有十全十美的父母和孩子。每一位父母都有对自己当爸爸或妈妈的能力产生怀疑的时候，至少是偶尔闪过这样的念头。孩子的所作所为不可能总是合父母的意，而父母在纠正孩子的行为习惯碰到困难时，他们感到沮丧、困惑不解和拿不定主意。

尽管今天的父母是有史以来最有教养和知识的一代父母，但他们并没有能解决孩子们出现的所有的问题。卡罗琳总是为穿什么衣服上学而绞尽脑汁，经常因为不停地换衣服而上学迟到；肯特在超级市场调皮捣蛋；小汤姆不肯好好吃饭；萨姆总是用手掐小妹妹；埃伦晚上整夜哭闹；戴维把指甲啃得露出了肉。对这些情况，你应该怎么办呢？

本书向你介绍一些纠正孩子行为问题的方法，实践证明这些方法是有效的。但是，你在着手实施这些方法之前，应该首先阅读本章和第二章的内容。这有助于你对这些方法的理解和实行。要记住，你不能指望它们收到“立竿见影”的奇效，你要根据孩子的年龄、个性、能力、性别和发育情况来确定教育孩子的目标。同样年龄的孩子其成熟程度并不相同，他们的可塑性也有差异。既然你最了解自己的孩子，其具体做法只能依赖你的判断和直觉了。

瞄准目标 在你着手改变孩子的行为之前，必须首先想清楚你究竟想纠正孩子的哪些行为。简单地给孩子下定义，说他们“讨厌”、“粗野”、“固执”或“不听话”是没有用处的，因为这些说法太空泛，你无法改变任何如此抽象的行为，而且，你想改变的并不是孩子的整个这个人，而只是想改变他们某个行为或观点。因此，你必须具体、理智地分析和找出孩子存在的问题。

孩子究竟做了哪些事或不做哪些事使你感到不满意？你到底希望他能多做什么或少做什么？你被孩子的哪些毛病气得发疯？如果你认为露西从来不能始终有终地做完一件事，那么，你这种印象是从哪儿得来的？你可以把露西做过的

有始无终的事情一件一件地列出来,如:经常完不成家庭作业;从不把衣服放好等等。你不能对付抽象的“有始无终”,但你可以想办法纠正她的不完成作业和把衣服随便乱丢的毛病。

准备一张纸,中间划一条线将它分为两栏,在左边写上“少做”,右边写上“多做”。把你希望孩子能逐渐改掉的行为和习惯写在左边,在右边一一对应地写出同左栏相反的行为,也就是你希望孩子能多做的事情。例如:

少 做	多 做
顶嘴	讲话有礼貌
赖着不动或回嘴	立即按要求去做
把房间弄得乱七八糟	把衣服放在洗衣盆里

个个破击 当你确定好要纠正孩子的某些行为后,你也许会恨不得一下子解决所有的问题。你要克制急于求成的情绪,一次集中精力解决一个问题,采用个个击破的战术。

每当父母们来找我们时,我们都和他们一起把孩子的问题按严重程度依次写出来,然后我们确定首先需要解决的问题,不一定从最严重的问题开始,或许,你习惯于从最顽固的或最使你恼火的行为开始,这样很好。但是,有时先解决比较容易解决的问题可能更好,这样可以使你增强信心。

当你的计划进行了几个星期或几个月之后,你也许会发现情况有了变化,新问题出现了,而老问题得到了解决或者变得无足轻重了。孩子的每一个进步都将